

9.1

¿Sabes que sabes?

Introducción

Hay información que puede ser útil al momento de tomar una decisión. La experiencia y lo que se aprendió de ésta, ayuda a clarificar y a tener mayor certeza en uno mismo, y más aún, a reconocer la incertidumbre que hay en las distintas situaciones que se han enfrentado.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes puedan contrastar información relevante de diferentes fuentes, experiencias previas y redes de apoyo para facilitar la toma de decisiones ante diversas alternativas de acción.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá explorar la información que proviene de su experiencia y de otras fuentes, la cual les puede ayudar a tener certeza en sus decisiones.

Concepto clave

Certeza.

Genérica

9.1

¿Sabes que sabes?

*"Más sabe el diablo por viejo que por diablo".
Dicho popular*

Imagina que te encuentras en una situación que ya te había ocurrido en el pasado, y que tienes **certeza** de decidir qué hacer, porque sientes seguridad al recordar claramente lo sucedido en aquella ocasión. El dicho popular con el cual abrimos esta variación habla precisamente de ello, hace referencia a que se sabe más por viejo, es decir, por las experiencias de las que vamos aprendiendo a lo largo de los años. Pero, ¿reconoces lo que ya aprendiste?, es decir, ¿sabes que sabes?

El reto es contrastar información relevante de diferentes fuentes, experiencias previas y redes de apoyo para facilitar la toma de decisiones ante diversas alternativas de acción.

Actividad 1:
Sigue las siguientes instrucciones que te guiarán en una práctica para recapitular una decisión que hayas tomado en el pasado.

- 1** *Acomoda tu cuerpo:* Encuentra una postura cómoda, con la espalda erguida, los pies firmes en el piso, tus manos sobre las piernas, puedes hacer una revisión del cuerpo para relajarte, suelta cualquier tensión innecesaria.
- 2** *Siente tu cuerpo:* Siente lo que sucede en el cuerpo, puede ser que percibas la dureza de la silla en la cadera, la temperatura en tus manos, el vaivén de tu abdomen con la respiración, puede que tus hombros tengan un poco de tensión. Simplemente descansa.
- 3** *Recuerda una decisión que hayas tomado:* No es necesario que sea una decisión grande, o trascendente. Puede ser algo que hayas decidido cuyo impacto sea mediano. Por ejemplo, el asistir o no a un evento, fiesta, o bien elegir ayudar a alguna persona o grupo de personas. Cualquier decisión que venga a tu mente está bien. Trata de recordar los detalles de lo que decidiste, ¿qué fue lo que decidiste?, ¿había alguien más involucrado?, ¿estabas en algún lugar en especial?, ¿tenías otras opciones?
- 4** *¿Qué era lo que ya sabías?:* Identifica lo que ya sabías antes de tomar tu decisión, lo que conocías acerca de lo que estaba ocurriendo, ¿habías investigado o escuchado algo acerca de lo que estaba involucrado?
- 5** *Piensa en tu aprendizaje:* ¿Qué aprendiste?, ¿qué cosas nuevas conociste acerca de ti mismo o de ti misma?, ¿qué aprendiste del contexto?, ¿qué aprendiste del resultado?
- 6** *¿Qué te hubiera gustado saber?:* ¿Qué información hubiera sido útil saber antes de tomar esa decisión?, ¿qué consideras que hizo falta conocer acerca de la decisión que tomaste?, ¿notaste algún momento en el que hubiera incertidumbre?
- 7** *Ahora simplemente descansa y suelta cualquier esfuerzo mental.*



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 1

Orientaciones didácticas

Duración total: 20 minutos.

- Los tiempos asignados a cada actividad son sugeridos.

1 min. Grupal

Introducción para los estudiantes

- Lea o invite a alguno de sus estudiantes a leer en voz alta la cita, la introducción y "El reto es".
- Recapitule el texto de los apartados y promueva su reflexión. Puede preguntar al grupo si saben qué es la certeza. Esto permitirá recuperar conocimientos previos e iniciar con las actividades de la variación.

6 min. Grupal

Actividad 1:

- Si le es posible, lea la práctica antes de llegar a la clase para que conozca los puntos.
- Para realizar este ejercicio es importante que el grupo permanezca silencio.
- Lea las instrucciones de la práctica con una voz suave pero con el suficiente volumen para que los estudiantes escuchen.
- La lectura es corta, pero puede ser pausada.
- A continuación encuentra las instrucciones que vienen en la variación del estudiante:

- **Acomoda tu cuerpo:** Encuentra una postura cómoda, con la espalda erguida, los pies firmes en el piso, tus manos sobre las piernas, puedes hacer una revisión del cuerpo para relajarte, suelta cualquier tensión innecesaria.
- **Siente tu cuerpo:** Siente lo que sucede en el cuerpo, puede ser que percibas la dureza de la silla en la cadera, la temperatura en tus manos, el vaivén de tu abdomen con la respiración, puede que tus hombros tengan un poco de tensión. Simplemente descansa.
- **Recuerda una decisión que hayas tomado:** No es necesario que sea una decisión grande, o trascendente. Puede ser algo que hayas decidido cuyo impacto sea mediano. Por ejemplo, el asistir o no a un evento, fiesta, o bien elegir ayudar a alguna persona o grupo de personas. Cualquier decisión que venga a tu mente está bien. Trata de recordar los detalles de lo que decidiste, ¿qué fue lo que decidiste?, ¿había alguien más involucrado?, ¿estabas en algún lugar en especial?, ¿tenías otras opciones?
- **¿Qué era lo que ya sabías?:** Identifica lo que ya sabías antes de tomar tu decisión, lo que conocías acerca de lo que estaba ocurriendo, ¿habías investigado o escuchado algo acerca de lo que estaba involucrado?
- **Piensa en tu aprendizaje:** ¿Qué aprendiste?, ¿qué cosas nuevas conociste acerca de ti mismo o de ti misma?, ¿qué aprendiste del contexto?, ¿qué aprendiste del resultado?
- **¿Qué te hubiera gustado saber?:** ¿Qué información hubiera sido útil saber antes de tomar esa decisión?, ¿qué consideras que hizo falta conocer acerca de la decisión que tomaste?, ¿notaste algún momento en el que hubiera incertidumbre?
- **Ahora simplemente descansa y suelta cualquier esfuerzo mental.**

Lección 9. Información relevante ¿Sabes que sabes?

Actividad 2
Escribe las ideas que surgieron al realizar la práctica anterior, el objetivo es que la información que tengas sea detallada y clara para que te ayude a darte cuenta de la experiencia que tienes.

¿Qué decisión tomaste?

¿Qué era lo que ya sabías?

¿Qué aprendiste de la decisión que tomaste?

¿Qué te hubiera gustado saber antes de tomar la decisión?

¿Dónde hubieras consultado o buscado información antes de tomar la decisión?

Actividad 3
Comparte con el grupo tus respuestas.

2 | Toma responsable de decisioneswww.sems.gob.mx/construyet

7 min. Individual

Actividad 2:

Invite a los estudiantes a escribir de manera detallada la información que descubrieron con la práctica de la Actividad 1.

3 min. Grupal

Actividad 3:

Pida a dos o tres estudiantes que compartan sus respuestas con el grupo.

Lección 9. Información relevante ¿Sabes que sabes?

Reafirmo y ordeno

Reconocer la experiencia que tienes, la cual surge de tus vivencias del día a día, genera certeza para tomar decisiones. De esta forma, tus vivencias ayudan a ir tomado decisiones con menor incertidumbre y a tener mayor seguridad en lo que haces. También hay información que puedes obtener preguntando a otras personas, leyendo y buscando en distintas fuentes.

Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

Para tu vida diaria

Durante la semana reflexiona qué decisiones vas tomando y qué aprendizajes te pueden ayudar en situaciones futuras.


¿Quieres saber más?

La información que tenemos de experiencias previas es importante. En el siguiente corto se muestra de manera muy divertida la importancia de la experiencia para la toma de decisiones, búscalo en tu navegador como "cocodrilo o trono" o entra en la siguiente dirección:
<https://www.youtube.com/watch?v=BBcKWF-eL9k>

Concepto Clave

Certeza:
 Conocimiento seguro y claro que se tiene de algo. Firme adhesión de la mente a algo cono-cible, sin temor de errar.¹

1. Real Academia Española. (2017). Diccionario de la lengua española. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=BOPh1P9>. Consultado el 1 de octubre del 2018.



www.sems.gob.mx/construyet

Toma responsable de decisiones | 3

1 min. Grupal

Reafirmo y ordeno

- Pida a un estudiante que lea en voz alta el texto, y al resto del grupo que siga la lectura en silencio.
- Si le es posible, puede comentar una conclusión breve o solicitar a dos estudiantes que mencionen sus aprendizajes.

1 min. Individual

Escribe en un minuto qué te llevas de esta lección

- Pida a los estudiantes que escriban en su cuaderno, o donde estén realizando las actividades, los aprendizajes más significativos de la variación.

1 min. Grupal

Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto Clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades que se sugieren y a consultar la información adicional que aparece en estas secciones.

Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Le recomendamos que haga usted mismo el ejercicio para que pueda reconocer con mayor precisión la información que surge de su propia experiencia.

En caso de crisis emocional:

Si los temas o actividades de las variaciones provocan en los estudiantes emociones desagradables, reacciones de llanto, alzar el tono de voz o deseos de no continuar con las actividades, le sugerimos detenerse un momento. Puede brindarle las opciones de continuar con la actividad o salir del salón a tomar aire fresco y realizar respiraciones profundas, atendiendo a las sensaciones del cuerpo, con el fin de que pueda mantener la calma. Si detecta que se trata de un caso difícil que usted no puede manejar, es deseable que lo canalice a las autoridades escolares competentes, orientador o psicólogo escolar.

Equidad e inclusión educativa:

Se recomienda incluir por igual a todos los estudiantes en las actividades de las variaciones, poniendo énfasis en aquellos con discapacidad, alumnos en situación de calle, con aptitudes sobresalientes, con enfermedades crónicas, entre otras condiciones. Si tiene dudas puede consultar el documento *Equidad e Inclusión (Modelo educativo)*. México: SEP, 2017) en <http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12302/1/images/equidad-e-inclusion.pdf>

Evaluación

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes identificaron el conocimiento que viene de su experiencia, para la toma de decisiones.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad.					
Observaciones o comentarios.					